

Roladki z kurczakiem i pieczarkami z ciasta francuskiego	
Składniki	Wykonanie
<p><u>Rolada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ciasto francuskie mrożone pierś z kurczaka 1 szt papryka czerwona 1 szt pieczarki z 10 sztuk mozarella 2 kulki natka pietruszki sól, pieprz <p><u>Sos tzatziki</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 200 g ogórków 400 g jogurtu greckiego ok. 1/2 ząbka czosnku sól i świeżo zmielony czarny pieprz 1 łyżeczka oliwy extra vergine 	<ol style="list-style-type: none"> Kurczaka, paprykę, pieczarki, pokroić na małe kawałeczki, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, pietruszkę posiekać i wrzucić na patelnię. Przez 5 minut na średnim ogniu podgotować, aby papryka i pieczarki zmiękły, a kurczak się podgotował. W międzyczasie na cieście francuskim rozłożyć mozzarellę. Zdjąć farsz z ognia, przestudzić i kolejno nakładać na ciasto francuskie z mozzarellą. Zwijać ciasto w roladkę krótszym bokiem. Zapiekać przez 30 – 35 minut w 170-180C. Po wyjęciu podawać z dowolnymi sosami w/g uznania. Ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z jogurtem greckim i drobno startym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Całość doprawić.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

*Najpopularniejszy grecki dip, czyli **sos tzatziki**. Zachwyca swoim smakiem i aromatem, a tak naprawdę każdy robi go bez problemu. Tzatziki to świetny dodatek do grillowanych mięs, ale pasuje też do chleba czy bułek z nadzieniem*



Muffiny szpinakowo - cytrynowe z jabłkami

Składniki	Wykonanie
<p><u>Składniki na 10 - 11 sztuk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g mąki pszennej • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 190 g drobnego cukru do wypieków • 125 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego • 140 ml kwaśnej śmietany 12% lub 18% • 60 g świeżego szpinaku 'baby' • 2 jajka • świeżo otarta skórka z 1 cytryny • 2 jabłka, obrane i pokrojone w niedużą kostkę <p><u>Lukier cytrynowy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka cukru pudru • 3 łyżki soku z cytryny 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szpinak, olej i kwaśną śmietaną zmiksować do połączenia i powstania jednolicie zielonej mieszanki. 2. Do większego naczynia przelać szpinakową mieszankę, dodać jajka, cukier i otartą skórkę z cytryny. Krótco wymieszać przy pomocy różgi kuchennej. 3. Bezpośrednio do naczynia przesiać mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia, wymieszać tylko do połączenia się składników, nie dłużej. 4. Dodać pokrojone jabłka i wymieszać. 5. Formę do muffinów wyłożyć papilotkami. Ciasto podzielić pomiędzy 10 - 11 foremek wypełniając ciastem do 3/4 wysokości papilotek. 6. Piec w temperaturze 170°C, bez termoobiegu, przez około 25 minut lub do tzw. suchego patyczka. 7. Wyjąć, wystudzić na kratce. 8. Składniki umieścić w miseczce i rozetrzeć do gładkości grzbietem łyżki. 9. W razie konieczności, jeśli lukier będzie zbyt gęsty dodać odrobinę soku, a jeśli zbyt rzadki dosypać cukru pudru.
Z paczki POPŻ wykorzystamy	

Jeśli dbasz o linię, koniecznie włącz szpinak do swojej diety. Jest niskokaloryczny: 100 g to 23 kcal. Ponadto zawarte w nim potas i witaminy z grupy B uczestniczą w spalaniu węglowodanów i tłuszczów oraz przyspieszają metabolizm.

Lemoniada cytrynowa

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 litra dobrze schłodzonej wody gazowanej lub niegazowanej • 4 cytryny dobrze wyszorowane • 2 pomarańcze • 1/3 szklanki cukru • 1/4 szklanki wrzątku • kilka listków mięty • kostki lodu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cukier rozpuść we wrzątku, mieszać aż się rozpuści i powstanie syrop cukrowy. Wymieszaj z zimną wodą. 2. Wyciśnij sok z 3 cytryn i pomarańczy i dodaj do wody z cukrem, wymieszaj. 3. Pozostałą cytrynę pokrój w półplasterki i dorzuć do wody. Dodaj listki mięty i kostki lodu.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

Chociaż cytryna wcale nie jest królową witaminy C, zawiera jej na tyle dużo (53 mg/100 g), by wspierać odporność i łagodzić przebieg infekcji. Tym bardziej, że ma też sporo rutyny, która zapobiega utracie witaminy C z organizmu i uszczelnia naczynia krwionośne.



Kolorowa sałatka	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 4 jajka • 2 ziemniaki • 1/2 brokuła • pęczek rzodkiewek • 1/2 szklanki zielonego groszku • 1 pomidor lub 200 g pomidorków koktajlowych • 1/4 cebuli • sałata (np. lodowa) lub roszonek <p><u>Sos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 łyżki jogurtu greckiego • 4 łyżki śmietany 18% • 2 łyżeczki musztardy • 1/2 łyżeczki płynnego miodu • 1/2 ząbka czosnku (przeciśniętego przez prasę) • 4 łyżki posiekanego szczypiorku 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić w kostkę. Ułożyć w rzędki na dużym półmisku. Dodać zielony groszek (mrożony groszek wcześniej ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu). 2. Ziemniaki ugotować w mundurkach (ok. 40 minut), ostudzić, obrać, pokroić w kostkę i ułożyć obok jajek. Brokuły gotować przez 3 minuty, odcedzić i zahartować zimną wodą, dodać do sałatki. 3. Dodać pokrojone na plasterki rzodkiewki, porwaną sałatę oraz pomidory. Posypać je posiekaną cebulą. 4. Przygotować sos mieszając wszystkie składniki. Podać obok w miseczce. Składniki sałatki doprawić solą i pieprzem. Sosem można skropić część składników przed samym podaniem.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

Powszechnie uważa się, że jedzenie jajek zwiększa poziom cholesterolu, który przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Owszem, w 100 g jajka znajduje się aż 372 mg cholesterolu. Jednak w jajach znajdziemy całą gamę witamin, składników mineralnych, niezbędne kwasy tłuszczowe i lecytynę. Będą one działać korzystnie na poziom dobrego HDL-u i niwelować zły wpływ LDL.



Kolorowa sałatka	
Składniki	Wykonanie
<p>Farsz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g kaszy gryczanej lub jęczmiennej • 1 kg kapusty kiszzonej • 200g suszonych grzybów • 400g wędzonego boczku, • 1 cebula, pieprz czarny, sól <p>Ciasto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg mąki, • ok 500ml ciepłej wody • 3 łyżki oleju, • Sól 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapustę, namoczone grzyby i kaszę ugotować w oddzielnych garnkach. 2. Kapustę odcedzić, odcisnąć, posiekać, dodać posiekane grzyby oraz kaszę. 3. Boczek i cebulę pokroić w kostkę i razem podsmażyć, dodać do farszu, doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem i solą, wymieszać. 4. W międzyczasie mąkę, wodę, olej, jajko wyrobić na jednolite ciasto, dodając 1 łyżeczkę soli, przykryć, odstawić. 5. Ciasto cienko rozwałkować, wycinać krążki o średnicy ok 8 cm, napełniać farszem i sklejać na kształt pierogów. 6. Gotować w osolonej wodzie. 7. Podczas smażenia boczku i cebuli możesz dodać posiekane owoce jałowca lub kminek oraz lubczyk.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	Kaszę gryczaną

Kasza gryczana to wyłuskane ziarna gryki zwyczajnej. Jest daleką kuzynką rabarbaru i szczawiu. Gryka odznacza się brakiem glutenu oraz stosunkowo wysoką zawartością białka. Jest to białko bardzo wartościowe i stosunkowo dobrze przyswajalne. współczesna nauka nie przestaje odkrywać coraz to nowych zalet gryki, włączając ją na listę najzdrowszych pokarmów świata!

